

## Gezond Lekker Eten PDF

Vreni de Jong



# Gezond lekker eten

Kookboek voor volwaardige voeding

VRENI DE JONG EN IRMELA KELLING

CHRISTOPHOOR

*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



**DOWNLOAD PDF**

Schrijver: Vreni de Jong  
ISBN-10: 9789062383047  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3046 KB

## **OMSCHRIJVING**

Gezond lekker eten is een volledig, origineel Nederlands basiskookboek, waarin op het gebied van gezonde voeding letterlijk alles te vinden is. Het heeft een ongekeerde rijkdom aan praktische ideeën om het voedingspatroon met gebruikmaking van volwaardige ingrediënten en nieuwe bereidingstechnieken te veranderen. De recepten worden stap voor stap beschreven, vaak met behulp van illustraties. Het is ook voor beginners in de keuken te begrijpen. Bij ieder recept is met logos aangegeven of het recept goedkoop is, hoe lang de bereidingstijd is, of het van tevoren klaar te maken is en of het vlees bevat. Lekkere recepten met minder vet en weinig toegevoegde suiker. Gerechten uit de binnen- en buitenlandse keuken. Recepten voor eenvoudige maaltijden en voor feestelijke gelegenheden; voor vegetariërs en voor een gemengde tafel; voor brood en gebak, toetjes en versnaperingen. Energiezuinig, met suggesties voor restverwerking.

## WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

16 makkelijke, gezonde recepten die mannen ook lekker vinden. Gerechten met én zonder vlees of vis waar je zeker mee scoort.

7 jan. 2018- Bekijk het bord "Eten en drinken" van Céline van de Braak op Pinterest. | Meer ideeën over Gezond eten, Gezonde recepten en Lekker eten. bekijken

Lekker Gezond is genieten van eten en snappen wat je lichaam nodig heeft. Lekker Gezond is een nieuw lifestyle magazine van de makers van gezondNU.

**GEZOND LEKKER ETEN**

[Lees verder...](#)